

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОК
В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПЕРИОДЕ»
(НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ ЖЕНСКОЙ КОМАНДЫ СГУ)**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Шкирман Елены Ивановны

Научный руководитель

доцент

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой

кан.фил.наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2020

Введение

Волейбол является одним из общепринятых неконтактных, комбинационных видов спорта, представляет собой командную игру, где каждый игрок несет за собой строго определенную специализацию на игровой площадке. Основными важными физическими качествами для волейболистов являются прыгучесть, необходимая для высокого взлёта над сеткой с последующим направлением мяча на сторону соперника, быстрая реакция, хорошая координация движений и высокая физическая подготовка, в частности – сила, необходимая для эффективной атаки команды противника.

Для развития всех физических качеств, несомненно, нужна всесторонняя подготовка спортсмена. Помимо психологической, морально-волевой, технической, тактической подготовки очень важна и физическая.

Физическая подготовка подразумевает собой целенаправленный педагогический процесс воздействия педагога (тренера) на обучающегося (спортсмена) с целью воспитания у последнего необходимых физических качеств, развития различных функциональных возможностей, необходимых для осуществления всесторонней подготовки.

Физическая подготовка является важнейшим элементом и фундаментом для любого вида спорта. Она способствует быстрому овладению и закреплению навыков, направлена на сохранение и укрепление здоровья волейболисток, повышение функциональных возможностей организма, развития физических способностей: силовых, скоростных, координационных, гибкости, выносливости и прыгучести.

Для каждого вида спорта существует свой, отличный от других, спортивный результат. Для одного вида спорта характерны, прежде всего, скоростно-силовые возможности, для других видов спорта – это выносливость к длительной работе; для третьих – скоростно-силовые и координационные способности; для четвертых – это равномерное развитие физических качеств.

В определенный период времени физическую подготовку можно подразделить на несколько уровней. Один из них характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей физической подготовки.

Первый уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей физической подготовки. По мере повышения уровней, увеличивается и её сложность, а также спортивная направленность. В основе принципов спортивной тренировки стоит самый высокий уровень, целью которого является увеличение функциональных резервов организма, которые необходимы для профессиональной деятельности.

Достаточно важным условием можно определить рациональное распределение временных отрезков в зависимости от построения графика спортивных тренировок. Так как не представляется возможным за один день, неделю и даже за месяц подготовить спортсмена к трудовой деятельности. Это достаточно длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, который требует систематического совершенствования различных физических качеств, психической подготовленности спортсмена, а также поддержания уровня его работоспособности. Построение спортивной тренировки тесно связано с физическим воспитанием.

Под физическим воспитанием понимается целенаправленный педагогический процесс, ориентированный на всестороннюю подготовку здоровых, крепких, сильных людей, способных к выполнению трудовой и общественной деятельности.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по физической подготовке волейболисток сборной СГУ.

Предмет исследования: система подобранных физических упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Цели исследования: совершенствование методики физической подготовки волейболисток сборной СГУ.

Задачи исследования:

1. Просмотреть научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Исследовать физическую подготовленность волейболистов.

Рабочая гипотеза: предполагается, что выбранные средства и методы учебно-тренировочного процесса позволят повысить эффективность физической подготовки игроков.

Краткое содержание работы

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольные тестирования.
3. Методы математической статистики.

Организация исследования:

Исследование проводилось на базе спортивного зала Института Физической культуры и спорта СГУ(г. Саратов) и состояло из трёх этапов.

На **первом этапе** были проведены исследование и анализ научно-методической литературы и источников по теме исследования. Анализ литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Изучалась научно-методическая литература по физической подготовке у волейболистов. В последствии, нами были определены: тема, актуальность, цель, задачи исследования. Проведён выбор методов исследования и овладение ими в ходе практической деятельности при проведении учебно-тренировочных занятий.

На **втором этапе** подразумевается проведение тестирования физической подготовленности волейболисток. В исследовании приняли участие студентки, обучающиеся в СГУ на разных курсах и на разных факультетах. Испытуемые систематично упражнялись в рамках учебно-тренировочных занятий по примерной программе игры в волейбол для ДЮСШ с регулярностью – три раза в неделю. Испытания проводились на учебно-тренировочных занятиях. Полученные результаты фиксировались в протоколы.

В процессе **исследования специальной физической подготовки** нами были разработаны и заполнены индивидуальные карточки обучающихся, содержащие информацию о двигательных умениях, результатах контрольных упражнений. К основным специальным качествам волейболистов относят

специальную силу, быстроту, игровую выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, проявляемые в тренировочной и игровой деятельности, а также прыгучесть и ловкость.

На **третьем этапе** мы прибегли к использованию метода математической статистики для выявления уровней развития специальных физических качеств обучающихся, а также их динамические изменения, происходящие на протяжении всего учебного года. Результаты осуществленного исследования были оформлены нами в данную выпускную квалификационную работу.

Нами было проведено тестирование по ОФП, в процессе которого мы проводили тесты:

- бег с высокого старта 30 м (с);
- прыжок в длину с места (см);
- бег 30 м (6x5) (с);
- прыжок вверх с места толчком двух ног (см);
- метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см);

При проведении данных упражнений, мы опирались на ряд методических положений:

1. Соблюдение единства условий в испытаниях.
2. Доступность и доходчивость заданий и требований.
3. Возможность выявления максимальных достижений занимающихся.
4. Простота и привычная обстановка испытаний.
5. Осуществление фиксации результатов в соответствии с общепринятыми цифровыми показателями (см, сек).

Осуществление констатирующего и контрольного тестирования проходил в середине сентября и начале апреля соответственно. Первое тестирование на выявление начального уровня общей и специальной физической подготовленности; итоговое же направлено на определение динамики развития уровня

физической подготовленности испытуемых, произошедшей за временной промежуток, равный одному учебному году.

При организации тестирования нами были созданы равные условия для всей группы учащихся. Осуществление приема контрольных упражнений происходило в рамках учебно-тренировочных занятий, проведение было организовано после разминки (20 мин) на протяжении трех занятий, длящихся по два академических часа.

Проведенное нами тестирование позволило выявить исходный уровень развития физических качеств волейболисток на начало учебного года, взятый нами за точку отсчета динамики развития.

Результаты исследования обрабатывались методом математической статистики, при этом определялись следующие характеристики:

1. Средняя арифметическая величина: $M = \frac{\sum V}{n}$,

Σ - знак суммирования;

V — полученные в исследовании значения (варианты);

n — число вариантов

2. Стандартная ошибка среднего арифметического : $\sigma = \sqrt{\frac{\sum (\overline{M}_1 - \overline{M}_i)^2}{n-1}}$,

M - среднее значение;

M_i - значение отдельного варианта.

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

3. Ошибка стандартного отклонения (m):

4. Определение динамики роста: Динамика роста = $(M_2 - M_1) / M_2 \times 100$

В течение учебного года учебно-тренировочные занятия по волейболу с девушками проводились в соответствии с рабочей программой, составленной на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР

по волейболу. Нами проводилось множество упражнений, способствующих развитию физической подготовки волейболисток. Представляем примерные упражнения для специальной физической подготовки.

Повторное, контрольное тестирование с использованием упражнений из констатирующего этапа было проведено нами в апреле в течение трех специальных учебно-тренировочных занятий.

В процессе сравнения результатов констатирующего и контрольного тестирования мы выявили положительную динамику по всем исследуемым показателям. При рассмотрении средних групповых изменений, можно отметить следующий факт: прирост показателей развития двигательных качеств испытуемых не является равномерным. Это хорошо прослеживается на примере результатов по прыжкам в высоту с места (таблица 3). Мы можем предполагать, что данный показатель обусловлен применением большого количества прыжковых упражнений на разминке, в основной части, упражнений на технику нападающего удара, блокирования, верхних передач.

Наименьший коэффициент прироста наблюдается в тестировании по метании мяча. Здесь были выявлены показатели силы мышц плечевого пояса, мышц живота, развитие гибкости. Мы пришли к выводу о необходимости целенаправленной работе по развитию данных характеристик. По нашему мнению, следует применять больше упражнений, способствующих развитию гибкости, растяжки, а также упражнения с тренажерами.

Исследование результатов по прыжкам в длину также показало маленький прирост, что обусловлено неправильной техникой выполнения данных упражнений. Отсюда следует вывод о необходимости уделить большее внимание данному виду двигательной деятельности, так как она является неотъемлемой частью нападающего удара в волейболе.

Беговые показатели показали средние результаты. В дальнейшей работе планируется уделить большее внимание развитию скоростных и

координационных способностей спортсменов. Это обусловлено их большой ролью в процессе постоянной смены игровых ситуаций на площадке.

Все вышеперечисленные результаты итогового тестирования сравнены нами со стандартами контрольных нормативов по физической подготовке, описанными в примерной программе спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.

Заключение

Анализ специальной литературы показал, что физическая подготовка является важнейшим элементом подготовки волейболисток к соревнованиям. В процессе развития и становления командной игры волейбол происходило совершенствование правил игры, техника и тактика, это вело к появлению разновидностей данного вида спорта и проявлению интереса к нему различных категорий населения. Данная игра является хорошим средством развития и совершенствования мышечного аппарата человека, способствует формированию жизненно важных физических качеств, таких как быстрота, ловкость, выносливость, снижению умственной утомляемости, а также влияет на укрепление всех систем организма.

Также при анализе литературы мы выявили, что специальная физическая подготовка оказывает благотворное влияние на укрепление органов и система организма, увеличение их функциональных возможностей, развитие всех двигательных качеств в рамках выбранного вида спорта. Мы определили, что физическая подготовка состоит из трех ступеней – общая физическая, предварительная специальная и основная специальная физическая подготовка. Следовательно, чем крепче первая ступень, тем прочнее будут последующие, что окажет прямое влияние на развитие всех двигательных качеств человека.

Специальная физическая подготовка волейболистов способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Данный вид подготовки осуществляется параллельно с непосредственной работой над усвоением техники и тактики игровых движений (также без мяча и с мячом).

Следует отметить, что общая и специальная подготовка неразрывно взаимосвязаны между собой, так как первая является общей базой, фундаментом для формирования второй.

Также мы рассмотрели основные средства, методы, основные упражнения, способствующие развитию таких отдельных качеств как специальная гибкость, специальная сила, специальная выносливость, игровая выносливость, специальная ловкость и т.д.

В ходе исследования мы провели три этапа работы: На первом этапе были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. На следующем этапе мы провели специальное тестирование физической подготовленности испытуемых волейболистов.

Третий этап подразумевал следующую работу: на основе использования метода математической статистики проведено выявление уровней развития специальных физических качеств обучающихся, а также их динамика в течение учебного года. Сравнение показателей начального и итогового тестирования показало прирост по всем тестируемым показателям.

